

► Break Dance Studio Danse GCM

Danse caractérisée par son aspect acrobatique et ses figures au sol.

- Break dance enfant dès 8 ans Mer. 16.00-17.00
- Break dance ado Mer. 17.00-18.00

► Clip Dance Studio Danse GCM

Apprentissage de chorégraphies issues de clips vidéos

- Clip dance Ven. 19.30-20.30

► Neo Classique - Contemporain Studio Danse GCM

Allie les bases de la danse classique dans une attitude moderne plus dynamique. Se définit comme un moyen d'exploration des capacités de mouvement du corps, combinant la fluidité et la technique, et l'expression personnelle.

- Néo classique - contemporain Ven. 20.30-21.30

PORTES OUVERTES DU 1 AU 6 SEPTEMBRE 2014

TOUTES NOS ACTIVITÉS GRATUITES !

DANS TOUTES LES SECTIONS
GYM -DANSE & FITNESS ADULTE

NEW !

► Break Dance Enfant & Ado

► GAF et GAM

Jeunes gymnastes récréatifs ou compétitifs

► Nos sites d'entraînements à Malmedy

- Ecole Communale Ruelle des Capucins
- Hall GCM Avenue du pont de Warche 11A
- Studio de danse Ruelle Grognet
- Hall des Sports avenue pont de Warche 1

INSCRIPTIONS

obligatoire
dès le
08 Sept. 2014

Nouvelle inscription possible
tout au long de la saison sportive !

► Au Hall du GCM du lun. 1 sept. au sam. 13 sept.

Avenue du Pont de Warche (à côté de chez BigMat Giet Bodarwé / City Rent)

- Les lundis de 16.30 à 18.00
- Les mercredis de 14.00 à 18.00
- Les samedis de 09.00 à 12.00

► Au Studio de danse et Fitness du lun. 1 sept. au sam. 20 sept.

Ruelle Grognet à Malmedy

- Les lundis de 17.30 à 20.00
- Les mardis de 18.00 à 20.00
- Les mercredis de 15.00 à 19.00
- Les jeudis de 17.30 à 19.00
- Les vendredis de 17.30 à 20.30
- Les samedis de 09.30 à 12.30

► Par internet à partir du 1er juin 2014

- www.gymclubmalmedy.be

► Combien ?

- Une cotisation annuelle, par cours suivi, et un droit d'inscription de 35€ (licence + assurance obligatoire + frais administratifs) sont redevables
- Ce droit d'inscription et 50% de la cotisation doivent obligatoirement être payés à l'inscription
- Réduction de 20% à partir du 2ème membre de la même famille inscrit (domicilié à la même adresse) et cumul d'activité (2 cours ou plus)
- Dès le 22 septembre l'accès au cours sera possible UNIQUEMENT pour les personnes en ordre d'inscription

► Renseignements et inscriptions ?

- Pendant les heures d'inscriptions 0496/46 03 86
- Secrétariat du club 0474/73 67 52 - 080/88 06 44
secretariat@gymclubmalmedy.be
- Site internet www.gymclubmalmedy.be

www.gymclubmalmedy.be

Bouger à tous les âges !
Investir pour sa forme



Gym

Danse

Fitness



Bébés & Jeunes

Psychomotricité spécifique bébé Ecole communale

- Spécial bébé dès la marche Mer. 16.30-17.15
Mer. 17.30-18.15
Sam. 09.30-10.15
- Baby gym 1ère maternelle Mar. 16.30-17.30
Sam. 10.15-11.15
- Baby gym 2ème maternelle Mar. 17.30-18.30
Sam. 11.15-12.15

Motricité fondamentale / Initiation gym Ecole communale

- Filles/Garçons 3ème maternelle Mer. 13.30-14.30
- Filles/garçons 1ère année Mer. 14.00-15.00

Gymnastique Artistique Récréative Hall GCM

- Non compétitive - Filles & garçons 7-10 ans Sam. 15.00-16.30
- Non compétitive - Filles & garçons >10 ans Sam. 16.30-18.00
- GAF & GAM Jeunes Gymnastes (4h/sem) Jeu. 18.00-20.00
Sam. 13.00-15.00
- GAF- Div.5 grandes (5h/sem) Lun. 18.00-20.30
Jeu. 18.00-20.30

Gym-Show - Gymnastique acrobatique Hall GCM

- Gymnastes Féminines expérimentées (2h /sem) Ven. 19.30-21.30

Gymnastique Rythmique Hall des Sports

- Initiation GR 5-8 ans Mar. 16.30-18.00
- GR Show- Démo Sam. 10.00-12.00

Atelier Cirque Hall des sports

- Roue acrobatique - drap - jonglerie débutant Jeu. 16.30-18.00
- Roue acrobatique - drap - jonglerie avancé Jeu. 18.00-20.00

Ecole de formation Gymnique et gymnastique artistique compétitive Hall GCM

- GAF & GAM Jeunes Gymnastes (4x sem) ??????????

Possibilité d'entrer au centre de formation gymnique pour jeunes gymnastes féminines ou masculins en fonction du potentiel physique et après identification selon les critères fédéraux. Possibilité d'accéder aux programmes compétitifs fédéraux en fonction du niveau gymnique de la / du gymnaste.



Adultes



BY



Fitness Studio Danse GCM

- Pilates Lun. 20.30-21.30
- Fitness TBC Mer. 19.00-20.00
- Latino - fitness (zumba) Sam. 09.30-10.30
- Senior stretching Lun. 09.00-10.00

Accessible à tous !

- Des cours collectifs
- Un studio de danse et de fitness équipé
- Le tout encadré par des professionnels

Retrouver la forme, les formes !
NOS COURS COLLECTIFS ONT LA PÊCHE !!!

Total Body Conditioning (TBC)

Un must pour votre endurance, votre tonification corporelle (fessiers-abdominaux-jambes), votre souplesse, votre posture > Une forme d'enfer !

Latino Fitness (Zumba)

Entraînement cardio-vasculaire euphorisant qui allie la sensibilité et la tonicité des danses latines aux mouvements dynamiques du Fitness.

Pilates

Entretenez et rééduquez votre corps

Seniors Stretching

Une gymnastique douce pour retrouver plus de mobilité



Jeunes & Adultes

Jazz Studio Danse GCM

Permet de s'exprimer librement par le mouvement, tout en respectant la discipline, l'éthique et la technique de la danse .

- Baby jazz 3-5 ans Lun. 16.30-17.30
- Pré jazz 6-8 ans Lun. 17.30-18.30
Jeu. 17.30-18.30
- Jazz perfectionnement Lun. 18.30-19.30
- Jazz 10-14 ans (avancés) Jeu. 18.30-19.30
- Jazz + 15 ans (initiés) Ven. 19.00-20.30
- Jazz adulte Lun. 19.30-20.30

Funky Studio Danse GCM

Permet de développer le dynamisme, la coordination et la tonicité du corps sur des musiques modernes et variées

- Funky 4-7 ans Sam. 10.30-11.30
- Funky 8-10 ans Sam. 11.30-12.30
- Funky Techno (9-12 ans) Mer. 18.00-19.00
- Funky 10-12 ans Mar. 18.30-19.30
- Funky ado Mar. 19.30-20.30

Hip Hop Studio Danse GCM

Résulte de la mixité et de l'énergie des danses de rues (break dance, rap, locking, popping...). L'essentiel est de danser sur la musique avec Attitude. Le Hip Hop New Style est une synthèse créative de divers styles de hip hop.

- Hip Hop enfant dès 8 ans Mer. 13.30-15.00
- Hip Hop ado débutant Mer. 15.00-16.00
- Hip Hop New Style Ven. 17.30-18.30
- Hip Hop ado 1 Sam. 15.00-17.00
1x tt les 2 sem.
- Hip Hop ado 2 (avancés) Sam. 13.00-15.00
1x tt les 2 sem.

Ragga Studio Danse GCM

Danse de rue afro-jamaïcaine ; l'expression corporelle chaleureuse et sensuelle qui la détermine, célèbre la culture et l'esprit de la rue.

- Ragga Ven. 18.30-19.30